

Роль подвижных игр и упражнений в развитии ловкости у школьников*Запальский Денис Николаевич**Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

Статья посвящена исследованию роли подвижных игр и физических упражнений в развитии ловкости у школьников. Рассматривается влияние физической активности на общее здоровье детей, а также на развитие моторных навыков. Приводятся практические рекомендации по внедрению подвижных игр в образовательный процесс с целью формирования ловкости у учащихся. Основано на работах отечественных авторов. Цель исследования: определить влияние подвижных игр и упражнений на развитие ловкости у школьников. Методы исследования: в исследовании используются методы наблюдения, анкетирования и экспериментального вмешательства для оценки уровня ловкости и физической активности участников.

Ключевые слова: ловкость, координация, равновесие, гибкость, подвижные игры, навык.

The role of outdoor games and exercises in the development of dexterity in schoolchildren*Zapalsky Denis Nikolaevich**Sholom-Aleichem Priamursky State University**Student***Abstract**

The article is devoted to the study of the role of outdoor games and physical exercises in the development of dexterity in schoolchildren. The influence of physical activity on the general health of children, as well as on the development of motor skills, is considered. Practical recommendations are given on the introduction of outdoor games in the educational process in order to develop students' dexterity. It is based on the works of Russian authors. The purpose of the study: To determine the impact of outdoor games and exercises on the development of dexterity in schoolchildren. Research methods: The study uses observation, questionnaire, and experimental intervention methods to assess participants' dexterity and physical activity levels.

Keywords: dexterity, coordination, balance, flexibility, outdoor games, skill.

Ловкость — это важное физическое качество, которое характеризуется способностью человека быстро и точно выполнять движения. Оно занимает ключевую позицию в спортивной деятельности и повседневной жизни. В свете

увеличения времени, которое дети проводят за экраном, необходимость в активных подвижных играх становится актуальной как никогда. В данной статье рассматривается, каким образом подвижные игры и физические упражнения способствуют развитию ловкости у школьников.

Целью данного исследования является оценка влияния подвижных игр и физических упражнений на развитие ловкости школьников

По определению Н.А. Берштейна, ловкость — это способность быстро и точно выполнять моторные действия, что включает координацию, равновесие и реакцию на изменение условий [1].

Подвижные игры занимают важное место в физическом воспитании детей и подростков. Они способствуют не только развитию физических качеств, таких как ловкость и координация, но и формированию социальной активности, общительности и командного духа. Л.С. Выготский в своих исследованиях отмечает, что игра не только развивает двигательную активность, но и способствует формированию мышления и творческого потенциала [4]. Игра предоставляет возможность для экспериментов, самостоятельного поиска и принятия решений, что важно для развития критического мышления у детей.

Основные исследования показывают, что физическая активность несет в себе множество преимуществ. По данным М.С. Вербельчука, занятия спортом способствуют развитию моторных навыков и координации. Участие в подвижных играх помогает формировать у школьников выносливость и гибкость, что непосредственно влияет на уровень ловкости [2].

По мнению А.М. Мифтахова, подвижные игры играют ключевую роль в формировании основных двигательных навыков у детей. Игровые упражнения способствуют развитию координации движений и гибкости, что крайне важно для зрительной и двигательной сферы развития младших школьников [8]. В раннем возрасте, когда происходит активное формирование двигательных умений, игры становятся не только средством развлечения, но и важным инструментом физического воспитания.

Подвижные игры включают разнообразные физические активности. Игры, в которых необходимо быстро менять направление движения, способствуют улучшению координации. Например, игры «Кошки-мышки» или «Догонялки» развивают реакцию и пространственную ориентацию, а игры с мячом (баскетбол, футбол) требуют быстрой реакции и точности движений, что также способствует развитию ловкости [7].

Подвижные игры способствуют формированию у школьников не только физических навыков, но и социальных. Как отмечает Ю.Д. Железняк, совместные игры развивают командный дух и коммуникабельность, что важно для формирования личности [5]. Включая в учебную программу различные упражнения на внимание, на ловкость и координацию, нельзя забывать о психологической подготовке, так как она ставит перед собой цель воспитания волевой личности, умеющей преодолевать трудности [10].

Д.Н. Расторгуев подчеркивает, что подвижные игры являются мощным средством социализации, позволяя детям взаимодействовать друг с другом и

развивать командный дух. Во время игровой деятельности дети учатся работать в команде, принимая на себя различные роли и задачи, что способствует их социальному развитию [9]. Эти навыки становятся особенно актуальными в условиях современного общества, где умение сотрудничать и взаимодействовать с другими людьми становится одним из важнейших умений.

М.Н. Жуков в своих методических пособиях отмечает необходимость разнообразия подвижных игр и их адаптации к возрастным и физическим особенностям детей [6]. Важно, чтобы педагог был гибким и мог подбирать игры, которые будут интересны и доступны каждому ребенку, что также способствует созданию позитивного эмоционального фона во время занятий.

Не менее важным является вклад подвижных игр в формирование здорового образа жизни. Е.А. Воронова утверждает, что регулярные занятия подвижными играми помогают улучшить физическое состояние детей, укрепить их здоровье и формировать привычку к активному образу жизни [3]. Это особенно важно в условиях современной жизни, когда уровень физической активности детей снижается из-за увеличения времени, проведенного за экраном.

Исходя из вышесказанного следует, что учителям физической культуры следует включать ловкостные упражнения в занятия. Проводить уроки с акцентом на отработку навыков ловкости через подвижные игры, при этом используйте заданные головоломки и эстафеты, которые потребуют от учеников проявления ловкости и сообразительности. Создавать условия для подвижных игр в перерывах, организовывая активные перемены с играми типа «Мяч в круге» или «Передай шар», поможет учащимся отдохнуть и подзарядить свои физические резервы. При самостоятельной физической активности использовать мобильные приложения и видеокурсы для создания домашних тренировок, где основной акцент сделан на развитие ловкости. Стимулировать активные семейные выходы, рекомендовать родителям участвовать в спортивных мероприятиях и подвижных играх со своими детьми. Например, совместные турниры по дворовым играм, что потенциально укрепит семейные связи и общественные навыки у ребёнка.

Подводя итоги, можно утверждать, что подвижные игры играют важную роль в развитии ловкости и социализации детей. Они способствуют не только формированию физических навыков, но и развитию социальных качеств, которые необходимо формировать с раннего возраста. Учитывая значимость данной тематики, педагогам следует уделять больше внимания организационным формам деятельности, которые включают подвижные игры, обеспечивая комплексный подход к физическому воспитанию.

Библиографический список

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии // подгот. И. М. Фейгенбергом. М.: Физкультура и спорт, 1991. 287 с. URL: http://elibr.lib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=bernshteyn_o-

- lovkosti_1991&bookhl=
2. Вербельчук М.С., Якубова Э.Ф. Подвижные игры как средство развития ловкости у школьников на уроках физической культуры // Традиции и инновации в педагогике начальной школы. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Симферополь, 2022. 65-68 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48832745&ysclid=m68yceatfb646854238>
 3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 340 с. URL: https://healthy-lifestyle-24.ru/razvitie-zdorovogo-obraza-zhizni/voronova-zdorovyj-obraz-zhizni-v-sovremennoj-shkole-programmy-meropriyatiya-igry/?feed_id=348&_unique_id=67655944836c8
 4. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Альманах Института коррекционной педагогики. 2017 №. 28. С. 1-33. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-28/the-game-and-its-role-in-the-mental-development-of-the-child>
 5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие. М.: Академия, 2004. 272 с. URL: https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teoriya_i_metodika_obuchenija_predmetu_zizicheskaj.pdf
 6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Академия, 2000. 160 с. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/05/17/podvizhnye-igry-mn-zhukov>
 7. Золотухина И.А., Дедловская М.В. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития ловкости школьников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.Г. Пащенко. 2018. С. 169-171. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35579538&ysclid=m68yenku51963759297>
 8. Ифтахов А.М., Хорошилова Ю.И. Развитие ловкости у младших школьников // Теория и практика современной науки. 2016. №2 (8). С. 554-558. URL: <https://elibrary.ru/vudjkl?ysclid=m69dcd20x5578975354>
 9. Расторгуев Д.Н. Методика развития ловкости у младших школьников средствами подвижных игр // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. материалы региональной научно-практической конференции. Астрахань, 2023. С. 119-121. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54778972&ysclid=m68ywf8tx4820858688>
 10. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Куликов Д.М. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Санкт-Петербург. 2022. С. 431. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44214880>